



Uniwersytet WSB  
Merito w Poznaniu



## Psychodietetyka

Numer usługi 2025/05/27/7405/2774859

📍 Warszawa / stacjonarna

📖 Studia podyplomowe

🕒 178 h

📅 18.10.2025 do 28.06.2026

5 750,00 PLN brutto

5 750,00 PLN netto

32,30 PLN brutto/h

32,30 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Styl życia / Dietetyka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sposób dofinansowania           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Grupa docelowa usługi           | <p>Studia skierowane są do:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• psychologów, psychoterapeutów, pielęgniarek, lekarzy</li><li>• dietetyków, technologów żywności, studentów ostatniego roku studiów magisterskich na kierunku związanym z ochroną i promocją zdrowia</li><li>• dla wszystkich osób, które chcą poszerzyć swoją wiedzę w zakresie psychologicznych aspektów odżywiania się i zmiany nawyków żywieniowych.</li></ul> |
| Minimalna liczba uczestników    | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Maksymalna liczba uczestników   | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Data zakończenia rekrutacji     | 12-10-2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Liczba godzin usługi            | 178                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | art. 163 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 742, z późn. zm.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zakres uprawnień                | Studia podyplomowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem studiów jest zapoznanie słuchaczy z praktycznymi metodami wspomagania zmian w obszarze psychodietetyki. Szczególny nacisk kładziony jest na czynniki natury psychologicznej mające wpływ na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych i umiejętności diagnozowania zaburzeń żywieniowych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kryteria weryfikacji                       | Metoda walidacji |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------|
| <b>Wiedza:</b><br>1. Zapozna się z tematyką fizjologii żywienia, psychologii jedzenia i otyłości oraz sposobami radzenia sobie.<br>2. Posiada wiedzę na temat psychologicznych i społecznych konsekwencji otyłości i nadwagi oraz innych zaburzeń związanych z jedzeniem<br>3. Zapozna się z etycznymi aspektami w poradnictwie dietetycznym.<br>4. Dostrzega powiązania pomiędzy przyczynami a skutkami ludzkich zachowań.                                                                                                 | Wynik z testu semestralnego oraz projektu. | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                            | Prezentacja      |
| <b>Umiejętności:</b><br>1. Nabędzie umiejętności radzenia sobie ze stresem<br>2. Promuje zdrowy styl życia, w tym świadome odżywianie się jako profilaktyka przeciw chorobom psychosomatycznym<br>3. Diagnozuje przyczyny problemów zdrowotnych<br>4. Wyjaśnia, identyfikuje wzorce zachowania człowieka<br><br><b>Kompetencje społeczne:</b><br>1. Ma świadomość nabywania wiedzy poprzez doświadczenie<br>2. Jest zorientowany na rozwój<br>3. Ma świadomość konieczności współpracy z innymi dostrzegając efekt synergii | Wynik z testu semestralnego oraz projektu. | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                            | Prezentacja      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wynik z testu semestralnego oraz projektu. | Test teoretyczny |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                            | Prezentacja      |

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

## Warunki uznania kompetencji

### Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak. Świadectwo studiów podyplomowych zawiera program kierunku wraz ze zrealizowanymi godzinami i punktami ECTS.

Absolwent uzyskuje zaświadczenie potwierdzające zdobyte efekty kształcenia.

### Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak. Świadectwo ukończenia studiów podyplomowych jest wydawane na podstawie uzyskania pozytywnej oceny z każdego semestru zgodnie z Regulaminem Studiów Podyplomowych.

Studia kończą się zaliczeniem na ocenę określonym w karcie kierunku.

### Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak. Świadectwo ukończenia studiów podyplomowych jest potwierdzeniem uzyskania pozytywnego wyniku z testu semestralnego i egzaminu końcowego.

## Program

### PSYCHOLOGIA (54 godz.)

- Trening umiejętności interpersonalnych,
- Psychologia emocji i motywacji,
- Psychologia jedzenia i odchudzania się,
- Zaburzenia jedzenia (anoreksja, bulimia, ortoreksja, jedzenie kompulsywne, syndrom nocnego jedzenia),
- Konsekwencje psychologiczne i społeczne otyłości i nadwagi u dzieci, młodzieży i dorosłych,
- Zdrowie psychiczne a odżywianie (stres, lęki, fobie, emocje, wpływ jedzenia na zdrowie).

### DIETETYKA (58 godz.)

- Podstawy żywienia człowieka,
- Fizjologia żywienia,
- Poradnictwo dietetyczne,
- Etyka pracy psychodietetyka,
- Układanie jadłospisów,
- Wartości odżywcze pokarmów.

### TECHNIKI (64 godz.)

- Element terapii behawioralno-poznawczej,
- Dialog motywujący w psychodietetyce,
- Techniki radzenia sobie ze stresem (relaksacja, trening autogeny itp.),
- Fizjologia ruchu i aktywność fizyczna,
- Techniki promocji świadomego stylu życia.

### ZALICZENIE (2 GODZ.)

---

### INFORMACJE DODATKOWE:

- **Czas trwania studiów (liczbę semestrów):** 2 semestry
- **Liczbę możliwych do zdobycia punktów ECTS:** 30 pkt. ECTS
- **Liczbę godzin:** 178 godzin (lekcyjnych)
- **Harmonogram uwzględnia przerwy.**
- **Informację o sposobie walidacji:** Test semestralny i końcowy
- **Rodzaj dokumentu potwierdzającego ukończenie studiów:** Świadectwo ukończenia studiów podyplomowych
- Szczegółowy harmonogram zajęć **może ulec modyfikacjom** w zakresie realizowanych przedmiotów oraz osób realizujących zajęcia. Zmianie nie ulegają: terminy zjazdów oraz łączna liczba godzin dydaktycznych w ramach studiów podyplomowych.

- **Harmonogram** zjazdów zostanie **opublikowany** na stronie internetowej uczelni i w Bazie Usług Rozwojowych (BUR) **co najmniej 2 tygodnie przed rozpoczęciem zajęć**.
- Godziny zajęć w harmonogramie podawane są jako godziny zegarowe. **Liczba godzin w programie podawana jest w godzinach dydaktycznych**. Przelicznik: 178 godzin dydaktycznych = 133,5 godzin zegarowych.

#### ORGANIZACJA ZJAZDÓW:

Zjazdy odbywają się średnio jeden lub dwa razy w miesiącu:

- **sobota** w godzinach **8:00–18:00**,
- **niedziela** w godzinach **8:00–18:00**,
- w **wyjątkowych sytuacjach** zajęcia mogą odbyć się również w **piątek** w godzinach **16:00-21:00**.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

| Przedmiot / temat zajęć | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników.           |                       |                     |                     |               |

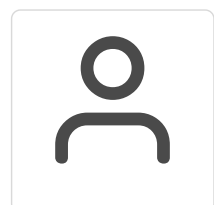
## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 750,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 5 750,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 32,30 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 32,30 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 4

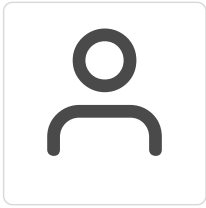


1 z 4

**Paulina Kijo**

Dietetyk kliniczny, psychodietetyk. Studia magisterskie ukończyła na Uniwersytecie im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, natomiast tytuł psychodietetyka uzyskała w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Poznaniu. Praktyk – od 8 lat prowadzi gabinet psychodietetyczny w

Szczecinie, w którym współpracuje z klientami w zakresie zmiany nawyków żywieniowych oraz osobami cierpiącymi na zaburzenia odżywiania.



2 z 4

## Monika Dawid-Sawicka

Ekspertka rynku pracy, trenerka biznesu, facylitatorka, coach ICF. Od ponad 20 lat prowadzi konsultacje, warsztaty, sesje rozwojowe dla managerów, kadry zarządzającej, zespołów i całych firm z obszaru energetyki, finansów, bankowości, administracji, produkcji, logistyki, ubezpieczeń, FMCG. Współpracuje też ze sportowcami. Jest certyfikowaną facylitatorką, trenerką narzędzia diagnostycznego Stylów Myślenia i Działania FRIS® oraz odporności psychicznej MTQ Plus Odporność Psychiczną. Ma na swoim koncie kilkaset godzin pracy trenerskiej, przeprowadziła ponad tysiąc diagnoz stylu myślenia i działania FRIS®. Posiada dyplom Erickson Certified Professional Coach oraz International Coach Federation na poziomie PCC (udokumentowane ponad 700 godzin pracy coachingowej). Absolwentka Szkoły Coachów „The Art and Science of Coaching” prowadzonej przez Erickson Coaching International. Jest praktykiem analizy transakcyjnej oraz współautorką bestsellerowej książki „13 wzorców dobrej komunikacji i relacji. Analiza transakcyjna w praktyce”. Swoją wiedzę dzieli się z uczestnikami studiów podyplomowych i MBA WSB Merito. Autorka kilkuset tekstów i opracowań publikowanych w prasie branżowej. Współpracuje też z zespołem PARP realizującym projekt badawczy Bilans Kapitału Ludzkiego. Organizowane przez nią ogólnopolskie debaty biznesowe i konferencje są okazją do wymiany myśli i doświadczeń zawodowych.



3 z 4

## Malwina Godawa-Mikołajczyk

Biolog, psychodietetyk, dietetyk. Studia magisterskie z zakresu biologii ukończyła na Zachodniopomorskim Uniwersytecie w Szczecinie. Absolwentka studiów podyplomowych żywienie człowieka – promocja zdrowia na Zachodniopomorskim Uniwersytecie w Szczecinie oraz psychodietetyki w Wyższej Szkole Bankowej w Szczecinie (obecnie: Uniwersytet WSB Merito Szczecin). W 2019 roku uzyskała tytuł dietetyka w Polskim Instytucie Dietetyki w Warszawie. Ukończyła liczne kursy z zakresu żywienia w jednostkach chorobowych oraz z psychodietetyki. Jest Edukatorem w cukrzycy. Od 13 lat pracuje jako dietetyk, a od 5 lat prowadzi gabinet psychodietetyczny w Szczecinie, gdzie pomaga swoim podopiecznym poprawić zdrowie oraz odbudować relacje z jedzeniem. Dodatkowo stara się szerzyć wiedzę w szkołach podstawowych i przedszkolach a od 2017 jest też wykładowcą na Uniwersytecie WSB Merito Szczecin na kierunku psychodietetyka.



4 z 4

## Anna Rosiak

Absolwentka kierunku pedagogika, o specjalności doradztwo zawodowe i pedagogika pracy w WSP TWP IM. J. Korczaka w Warszawie. Posiada certyfikat coacha ACC ICF, certyfikat coacha kryzysowego i coacha kryzysowego w biznesie. Specjalizuje się w coachingu, coachingu kryzysowym, prowadzi sesje indywidualne i spotkania dla młodzieży oraz dorosłych w obszarze radzenia sobie z kryzysami emocjonalnymi i nakreślenia ścieżki kariery edukacyjno-zawodowej. Bazuje na własnych doświadczeniach życiowych, zawodowych oraz przez lata zdobywanych kwalifikacjach, kompetencjach i umiejętnościach. Ukończyła studium o tematyce „Psychologii praktycznej” w Europejskim Instytucie Psychologii i Psychoterapii. Obecnie jest w trakcie zdobywania kwalifikacji w obszarze terapii systemowej. Wykładowca na Uniwersytecie Merito Szczecin na studiach I i II stopnia oraz opiekun merytoryczny kierunku „Psychologia kryzysu i interwencji kryzysowej”, którego jest współautorką. Absolwentka Międzynarodowej Akademii Marketingu i Zarządzania „Intercollege” w Moskwie oraz właścicielka firmy „Professional Coach”. W ramach współpracy z Fundacją Bio Autyzm w Szczecinie prowadzi spotkania wspierające rodziców, dzieci ze szczególnymi potrzebami, w sytuacjach trudnych, kryzysowych. Brała udział w projektach

realizowanych dla rodziców, przez Stowarzyszenie na rzecz osób niepełnosprawnych „Most” w Gryfinie, podejmujących tematykę radzenia sobie z problemami życiowymi.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Podczas każdego zjazdu uczestnicy programu otrzymują zestaw materiałów dydaktycznych udostępnionych na platformie Microsoft Teams. Treści te są przygotowywane przez wykładowców i dostosowywane do tematyki prowadzonych zajęć.

Platforma Microsoft Teams stanowi główne narzędzie komunikacji Uczelni WSB Merito. Jej celem jest uproszczenie formalności oraz usprawnienie przepływu informacji między studentami a uczelnią. Dzięki niej uczestnicy studiów mają całodobowy dostęp – z dowolnego miejsca na świecie – do:

- harmonogramu zajęć,
- materiałów dydaktycznych,
- informacji o zmianach w planie zajęć, ogłoszeń i bieżących aktualności.

### Warunki uczestnictwa

Rekrutacja na studia podyplomowe na Uniwersytecie WSB Merito w Poznaniu odbywa się poprzez wypełnienie formularza online dostępnego na stronie: <https://www.merito.pl/rekrutacja/krok1>, a następnie dostarczenie kompletu dokumentów do Biura Rekrutacji w Warszawie.

#### Kryteria kwalifikacyjne do udziału w programie:

- ukończone studia wyższe I lub II stopnia,
- spełnienie warunków określonych w procedurze rekrutacyjnej.

### Informacje dodatkowe

- Cena usługi **nie obejmuje opłaty wpisowej oraz opłaty końcowej**.
- **Usługa kształcenia świadczona przez Uniwersytet WSB Merito jest zwolniona z podatku VAT zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 26 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. 2023 poz. 1570). Zwolnienie obejmuje usługi edukacyjne realizowane przez uczelnie wyższe na podstawie przepisów ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce.**

#### REALIZACJA PROJEKTÓW:

Uniwersytet WSB Merito w Poznaniu realizuje projekty szkoleniowe w ramach współpracy z instytucjami rynku pracy tj.:

- Wojewódzki Urząd Pracy w Toruniu – **Kierunek Rozwój**,
- Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie – **Małopolski Pociąg do Kariery**,
- Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie – **Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe**,
- Projekt „**Zawodowa reaktywacja**” – realizowany w Łodzi.

## Adres

ul. Grzybowska 56  
Warszawa  
woj. mazowieckie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



## Dział Studiów Podyplomowych

**E-mail** [dsp@warszawa.merito.pl](mailto:dsp@warszawa.merito.pl)

**Telefon** (+48) 22 2562 317